

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai makhluk sosial, manusia dalam pemenuhan kebutuhannya akan selalu melakukan interaksi sosial dan terlibat dengan lingkungan sosial, tidak terkecuali dengan remaja yang melakukan interaksi sosial sebagai salah satu bagian dari perkembangan dirinya dalam mencari jati diri atau identitas diri (Rita Eka Izzaty, dkk.; Mohammad Ali dan Mohammad Asrori dalam Mutahari, 2016). Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri yang baru dan tidak merasa puas lagi dengan menjadi sama dengan orang lain dalam segala hal seperti sebelumnya. Oleh karena itu, pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok atau lingkungan sosial masih tetap penting bagi usia mereka (Putro, 2017).

Pendapat di atas dapat dimaknai bahwa remaja akan bisa menemukan dan membangun jati diri atau identitas dirinya manakala dia mampu menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan lingkungannya. Ketika remaja tidak bisa menyesuaikan diri dengan cepat, mereka akan mengalami hambatan seperti: tidak mampu melakukan penampilan nyata, tidak mampu menyesuaikan diri dengan berbagai kelompok, tidak bisa berinteraksi sosial dengan masyarakat, dan tidak bisa menerima keadaan dirinya sendiri. Oleh karena itu, penyesuaian diri yang cepat dengan lingkungan sosial sangat dibutuhkan oleh Remaja dalam proses pencarian jati dirinya (Andriyani, 2016).

Menurut Potter dan Perry (Tajuddin & Haenidar, 2019) menjelaskan bahwa ‘penyesuaian dan adaptasi dibutuhkan oleh remaja untuk menghadapi perubahan dalam mencari identitas diri’. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa penyesuaian diri yang cepat dengan lingkungan sosial sangatlah dibutuhkan oleh semua individu termasuk remaja. Namun pada kenyataannya, tidak semua remaja dapat dengan nyaman melakukan interaksi dan bisa beradaptasi dengan cepat dengan lingkungan sosialnya. Mereka cenderung merasa khawatir dan takut akan persepsi negatif yang akan diterimanya ketika mereka sedang berada di lingkungan sosial. Menurut Hofmann & DiBartolo (Mutahari, 2016) menyebutkan bahwa

ketakutan dan kekhawatiran tersebut dapat dikatakan sebagai gangguan Kecemasan Sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat dimaknai bahwa remaja mengalami kecemasan sosial manakala remaja tidak bisa menyesuaikan diri dengan cepat dengan lingkungan sosialnya yang akan mengakibatkan terhadap sulitnya Remaja dalam proses pencarian dan menemukan identitas dirinya.

Menurut Moh Ali dan Moh Asrori (Yanizon, 2016: 2) menyebutkan bahwa remaja dikatakan dapat menyesuaikan diri dengan baik (*well adjusted*) apabila mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat. Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa remaja dapat menyesuaikan diri dengan baik manakala mereka mampu memberikan respon yang baik terhadap situasi yang ada di lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, ketika respon yang dilakukan oleh remaja tidak baik dan cenderung mengalami kecemasan, itu akan mempengaruhi terhadap proses penuntasan tugas perkembangannya.

Beberapa tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada fase remaja ini diantaranya adalah menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya, mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok, menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya, dan memeperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (Putro, 2017).

Dalam proses pemenuhan tugas perkembangannya tersebut akan diikuti oleh perubahan-perubahan yang terjadi pada diri remaja antara lain perubahan fisik, psikis, dan juga psikososial. Perubahan yang paling menonjol dalam diri remaja tersebut yaitu perubahan secara fisik ketika berada pada tahap remaja awal. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab. Menurut Dariyo (Pramitasari & Atika, 2014) menjelaskan dengan adanya perubahan tersebut terkadang tidak mudah diterima oleh individu yang bersangkutan. Oleh karena itu, remaja akan

mengalami kesulitan ketika remaja tidak siap dengan perubahan yang terjadi tersebut.

National Institute of Mental Health, Mappiare & Levpuscek (Pramitasari & Atika, 2014) menjelaskan beberapa dampak yang dirasakan dari perubahan yang terjadi tersebut antara lain menyebabkan remaja menjadi pribadi yang minder, suka menutup diri dan malu hingga mengalami gangguan sosial yang serius, seperti kecemasan sosial. Karena menurut Davison, Neale & Kring, 2006; DSM IV, 200; Durand & Barlow, 2006; Nevid, 2003 (Asrori, 2015) menyebutkan masa remaja merupakan masa dimana kesadaran sosial dan interaksi dengan orang lain menjadi bagian yang sangat penting dalam usianya.

Kecemasan Sosial ini merupakan salah satu gangguan mental yang umum terjadi dengan prevalensi seumur hidup mencapai 7-16% (Hunger-Schoppe, 2018: 49). Hal tersebut diperkuat juga oleh Wahyuningsing (Saman, dkk., 2017: 321) yang menjelaskan bahwa tingkat penyakit mental yang semakin merajalela yang kerap terjadi pada manusia salah satu diantaranya adalah gangguan kecemasan sosial (*Social Anxiety Disorder*). Sementara berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vriends pada tahun 2013 (Aprianty, 2015) menjelaskan bahwa sekitar 15,8% orang Indonesia dari total populasi penduduk yang ada mengalami gangguan kecemasan sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada sekitar ±39 juta orang dari total 248,8 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan gangguan yang ditandai dengan adanya persepsi marabahaya dalam situasi sosial serta munculnya potensi penolakan oleh orang lain (Rachmawaty, 2015). Menurut Bogels et al. (Iverach & Ronald, 2013) menyebutkan Gejala fisik dan motorik yang terkait dengan gangguan ini meliputi wajah memerah, gemetar, berkeringat, dan bicara, dan banyak orang dengan gangguan kecemasan sosial takut gejala-gejala ini dapat diamati oleh orang lain. Oleh karena itu, paparan atau interpretasi terhadap situasi yang ditakuti tersebut biasanya disertai dengan antisipasi, kesusahan, dan penghindaran cemas. Ketika tidak ditangani dengan serius, menurut Joshi (Rachmawaty, 2015) maka sepertiga

dari individu yang mengalami kecemasan sosial tidak akan terjadi remisi dalam jangka waktu 10 tahun.

Gangguan ini memiliki dampak yang besar terhadap keterlibatan remaja dalam melakukan interaksi sosial dengan lingkungannya. Selain itu juga, orang yang mengalami ketakutan ketika hendak melakukan interaksi sosial akan menarik diri dari pergaulan, berusaha sekecil mungkin berkomunikasi, dan akan melakukan komunikasi jika dalam keadaan mendesak (Rakhmat dalam Ekajaya & Jufriadi, 2019). Dengan demikian, remaja yang mengalami kecemasan sosial akan sangat mengurangi keterlibatannya didalam lingkungan sosial, baik ketika hendak melakukan interaksi maupun ketika melakukan komunikasi dengan orang lain. Selain itu, Wittchen & Fehm (Swasti & Wisjnu Martani, 2013) juga berpendapat bahwa ‘dampak negatif lainnya yang terjadi akibat gangguan kecemasan sosial adalah tampak pada penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup, serta fungsi peran sosial dan perkembangan karir’. Oleh karena itu, jika kecemasan sosial ini tidak ditangani dengan segera itu akan mempengaruhi dan mengganggu terhadap kehidupan remaja sehari-hari dan juga kehidupan di masa depannya terutama dalam upaya pencarian jati diri dari remaja tersebut.

Dalam Al-Qur’an surat Al-Baqarah ayat 155 Allah SWT berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالنَّامَاتِ الْوَالْأَنْفُسِ وَبَشِيرِ الصُّبْرِينَ

Artinya: “*dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan dan buah-buahan, dan berikanalah berita gembira kepada orang-orang yang sabar*”.

Dari ayat diatas dapat dimaknai bahwa segala sesuatu yang menimpa diri kita termasuk perasaan-perasaan cemas, takut, dan khawatir yang dialami pada dasarnya itu merupakan cobaan yang diberikan oleh Allah SWT agar kita mampu untuk sabar menerimanya. Oleh karena itu kita sebagai umat islam yang percaya akan kebesaran Allah dan juga percaya bahwa sesuatu hal baik maupun buruk yang menimpa terhadap diri kita pada dasarnya adalah cobaan yang diberikan oleh Allah SWT agar kita senantiasa untuk selalu sabar dalam menghadapinya. Akan tetapi kita sebagai manusia pun harus senantiasa untuk selalu berusaha dalam menhadapi dan menyelesaikan permasalahan yang sedang kita hadapi.

Dalam upaya penanganannya, banyak sekali upaya yang bisa dilakukan dalam menangani terkait dengan kecemasan sosial. Salah satu upaya yang bisa dilakukan dengan layanan konseling. Menurut ASCA (Yusuf & Juntika Nurikhsan, 2016) menjelaskan bahwa ‘konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya mengatasi masalah-masalahnya’. Oleh karena itu, konseling merupakan upaya yang mungkin bisa diterapkan dalam penanganan gangguan ini. Banyak sekali berbagai aliran-aliran atau teor-teori yang menjelaskan terkait dengan konseling. Tapi, tidak semua aliran atau teori bisa diterapkan dalam menangani permasalahan kecemasan sosial. Salah satu pendekatan yang mungkin diterapkan dalam upaya penanganannya adalah pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck.

Dozois & Beck (Corey, 2013: 302) menjelaskan bahwa ‘Terapi kognitif sangat kolaboratif dan melibatkan rancangan pengalaman belajar yang spesifik untuk membantu klien memantau pikiran-pikiran otomatisnya; menguji validitas pikiran otomatisnya; memahami hubungan antara kognisi, perasaan, dan perilaku; mengembangkan kognisi yang lebih akurat dan realistis; dan mengubah keyakinan dan asumsi yang mendasar’. Selain itu, menurut Rosenvald (Fitri, 2017) pendekatan ini mengajarkan individu untuk mengenali bahwa pola pikir tertentu yang sifatnya negatif dapat membuat individu salah memaknai situasi dan memunculkan emosi atau perasaan negatif. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa individu mengalami perasaan-perasaan negative disebabkan oleh *irrational belief* (keyakinan irrasional) yang mempengaruhi terhadap perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Keyakinan-keyakinan tersebut sangat memberikan dampak yang sangat besar kepada individu sehingga mereka tidak merasa nyaman ketika berada dalam situasi sosial. Oleh karena itu, pikiran dan emosi yang salah pada akhirnya akan mempengaruhi tingkah laku individu dianggap membutuhkan terapi intervensi psikologis pada proses kognitif dan perilaku akan didapat perubahan pada pemikiran, perasaan, dan perilaku.

Pada subjek yang mengalami kecemasan sosial, *CBT* digunakan dan diterapkan karena merupakan pendekatan yang mengkombinasikan antara teknik kognitif dan juga teknik behavior/perilaku secara bersamaan sebagai satu kesatuan (Riza, 2016). Sementara itu menurut Fitri (2017) menyebutkan bahwa '*CBT* merupakan terapi gabungan antara teknik kognitif yang bertujuan untuk mengendalikan distorsi yang terjadi pada kognitif dan teknik behavioristik yang bertujuan untuk mengendalikan kecemasan dan perilaku menghindar. Konseling *CBT* merupakan perpaduan antara dua pendekatan yaitu konseling kognitif dan konseling perilaku. Konseling *CBT* berfokus pada komponen yang menekankan mengenali dan mengubah pikiran negatif yang tidak realistis dan keyakinan maladaptif (Corey, 2013). Oleh karena itu, pendekatan *CBT* yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk memodifikasi keyakinan atau pola pikir yang terdistorsi yang berpengaruh besar terhadap perasaan dan juga perilakunya sehingga individu dapat menciptakan dan memiliki keyakinan atau pola pikir yang baru dan lebih adaptif lagi. Individu menganggap dirinya tidak mampu menghadapi keadaan tersebut dan merasa tidak berguna sehingga memunculkan reaksi emosi yang tidak sehat seperti rendah diri, kurang percaya diri, menarik diri, frustrasi, tak berdaya, cemas, mudah menyerah, dan depresi (Davies, 2008)

Konseling *CBT* berfokus pada bagaimana cara manusia berpikir mengenai sebuah kejadian akan berdampak pada respon, perasaan, dan perilaku terhadap kejadian tersebut (Beck, 2011; Matu, 2018). Konseling *CBT* juga mengajarkan individu untuk memantau pikiran mereka dan mengidentifikasi orang-orang yang memicu perasaan dan tindakan kecanduan agar mereka menemukan cara untuk mencegah kambuhnya kecanduan pada diri mereka (Young & De Abreu, 2011). Dengan demikian, pendekatan konseling *CBT* pada penelitian kali ini membantu remaja dalam menstruktur ulang pikiran mereka dan mengubah keyakinan-keyakinan irrasional mereka yang berdampak kepada kehidupan mereka dalam situasi sosial.

Dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya (Riza, 2016; Fitri, 2017; Caturini & Handayani, 2014; Asrori, 2015) menyatakan bahwa pendekatan *CBT* efektif diterapkan dalam menangani kecemasan sosial.

Akan tetapi hasil tersebut didapat hanya dari beberapa sesi yang dilakukan dan juga dari sampel yang relatif sedikit. Oleh karena itu, masih diperlukan kembali penelitian yang dilakukan untuk menguji dan penajaman terkait dengan efektifitas pendekatan *CBT* dalam menangani kecemasan sosial. Hal tersebut diperkuat oleh rekomendasi yang disampaikan oleh Fitri (2017) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa ‘untuk peneliti selanjutnya yang akan menggunakan kembali pendekatan *CBT* dalam menangani kecemasan sosial diharapkan dapat menambah jumlah sesi intervensi yang dilakukan dan juga menambah jumlah partisipan atau sampel dalam proses konseling yang berlangsung’. Karena harus bertambahnya jumlah partisipan atau sampel, maka peneliti disini akan menggunakan treatment dengan pendekatan konseling kelompok. Hal tersebut dirasa akan lebih efisien dalam proses pelaksanaannya. Karena layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang dilakukan dalam proses penyelesaian masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok tersebut (Fahmi dan Slamet, 2016; Prayitno dalam Fitri dan Marjohan, 2016; Solikhah, Sugiharto, dan Tadjiri, 2017). Oleh karena itu, dengan dilakukannya konseling kelompok berharap remaja mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya secara bersama-sama melalui dinamika kelompok yang terjadi dalam konseling kelompok.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini bermaksud untuk menggunakan layanan konseling kelompok dalam upaya menangani kecemasan sosial pada remaja dengan judul penelitian “Konseling Kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk mereduksi Kecemasan Sosial Remaja”.

B. Identifikasi Masalah

Fenomena Kecemasan Sosial merupakan masalah yang perlu untuk diselesaikan dengan segera, terutama dikalangan remaja. Karena ketika remaja mengalami kecemasan dilingkungan sosial akan menghambat terhadap penyelesaian dan pemenuhan tugas perkembangannya, salah satunya adalah pencarian identitas dirinya. Ketika berada dalam lingkungan sosial yang baru maupun lingkungan sosial yang sudah lama, remaja sering dihantui oleh perasaan-

perasaan takut, khawatir atau merasa berada dalam situasi yang bahaya bagi keberadaannya. Perasaan-perasaan tersebut muncul akibat dari kurang baiknya remaja dalam memposisikan dirinya atau mengadaptasikan dirinya ketika berada dalam lingkungan sosial tersebut dan juga karena dibangun oleh keyakinan-keyakinan yang irasional yang mereka yakini. Oleh karena itu, menurut Andriyani (2016) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang cepat dengan lingkungan sosial sangat dibutuhkan oleh Remaja dalam proses pencarian jati dirinya.

Berdasarkan uraian di atas maka perlu adanya upaya yang harus dilakukan untuk menangani permasalahan di atas dan mencoba untuk mereduksi kecemasan sosial yang terjadi pada diri remaja agar mereka bisa dengan baik memenuhi dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Salah satu upaya penanganan yang diharapkan dapat menangani dan mereduksi kecemasan sosial tersebut adalah dengan dilakukannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan konseling *CBT*.

C. Rumusan Masalah

Sesuai dengan uraian di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Seperti apa profile Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 1 Bantarkalong ?
2. Seperti apa profile Kecemasan Sosial pada Remaja di SMAN 1 Bantarkalong berdasarkan Jenis Kelamin?
3. Seperti apa rumusan intervensi layanan konseling kelompok dalam mereduksi gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja ?
4. Seperti apa efektifitas dari pendekatan konseling kelompok *CBT* dalam mereduksi Kecemasan Sosial pada Remaja ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah pada bagian sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui profile Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) pada Remaja yang ada di SMAN 1 Bantarkalong,
2. Mengetahui profile Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*) pada Remaja yang ada di SMAN 1 Bantarkalong berdasarkan Jenis Kelamin,
3. Mengetahui intervensi layanan konseling kelompok dalam mereduksi gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja.
4. Mengetahui sejauh mana efektifitas dari pendekatan konseling kelompok *CBT* dalam mereduksi gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja.

E. Manfaat Penelitian

Diharapkan dari dilakukannya penelitian kali ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
 - a. Memberikan sumbangan keilmuan dan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan serta pengetahuan bagi para mahasiswa dan juga praktisi BK lainnya.
 - b. Memberikan khazanah baru tentang penggunaan konseling kelompok *CBT* dalam mereduksi kecemasan sosial.
2. Manfaat Praktis
 - a. Memberikan gambaran umum terkait dengan kecemasan sosial yang dialami oleh remaja.
 - b. Mengurangi kondisi kecemasan sosial pada remaja yang diberikan treatment atau intervensi konseling.